

Magiczna moc bajki. Bajkoterapia – co to takiego?

Agnieszka Carrasco-Żylicz

Bajka terapeutyczna to zwykle opowiadanie przeznaczone dla dzieci wieku 3 – 9 lat. Ma strukturę baśni. Okoliczności, w których znalazł się bohater, oraz jego przeżycia pobudzają dziecko do tworzenia własnych fantazji. Bajka silnie działa na świadomość i podświadomość dziecka. Jest jedną z ważnych technik wykorzystywanych w psychoterapii, ponieważ poprzez treść i odpowiednią strukturę pozwala w bezpieczny sposób konfrontować się z problemami. Dziecko nieświadomie utożsamia się z postacią, sytuacją czy obrazem odnoszącym się do jego wewnętrznego konfliktu, trudności. Przez to oswaja lęk, znajduje sposób na smutek, mobilizuje się do działania.

Misie – ukochani bohaterowie

W literaturze dla najmłodszych ważną rolę pełnią zwierzęta i zabawki. Dzieci identyfikują się z tymi bohaterami, którzy są im najbliżsi. Ulubionymi postaciami są oczywiście misie.

Do plejady najsłynniejszych misiów, jak Puchatek, Uszatek czy Paddington, teraz możemy dołączyć bohatera „Przygód misia Kazimierza”. Ten miś wyróżnia się otwartością i odwagą, lubi rozmawiać i potrafi zaufać innym. Dobrze wie, czego chce, a czego nie. Ma sprecyzowane preferencje, ale nie boi się pójść za tym co nieznanne, np. próbować nowych potraw, zawiązywać znajomości, odwiedzać różne miejsca. Potrafi działać i konsekwentnie dąży do celu.

Miś Kazimierz wykazał się wielką determinacją, uciekając ze sklepu, gdzie tkwił w tłumie identycznych zabawek z fabryki. Nie chciał, by uważano go za podobnego do innych, więc wziął sprawy w swoje łapy. Ceni swoją wartość i udowodnił, że jest wyjątkowy. A mimo to przeżywa zmartwienia i kłopoty bliskie każdemu dziecku.

Tak jak dziecko, miś Kazimierz szuka opiekuna - staje się nim Ania. Jest dla niego przewodniczką po dorosłym świecie i prawdziwym przyjacielem. Ania potrafi przyznać się do błędu, przeprosić, okazać czułość. Znajduje czas na rozmowę, nie obawia się mówić, co czuje i co ją niepokoi. A czasami wychodzi z dorosłej roli: potrafi się głośno śmiać, pobawić w coś na niby i spojrzeć na świat oczami dziecka.

„Przygody Misia Kazimierza” Pauliny Wilk to książka nawiązująca do dobrej tradycji pisania bajek, które w prosty sposób przemawiają i dotyczą rzeczy ważnych. Główny bohater zaprasza małego czytelnika, by przyjrzał się swoim uczuciom, myślom i pragnieniom. Daje przykład, że warto być z drugą osobą, rozmawiać nawet o rzeczach trudnych czy skomplikowanych, wyrażać emocje. Ania wspiera go swoją mądrością i dojrzałością, ale potrafi też przyjąć dziecięcą perspektywę. Mnie „Przygody misia Kazimierza” przypomniały, że można cieszyć się z drobiazgów: wspólnie zrobionych porządków, siedzenia przy stole i uśmiechania się do siebie. To bajka o przeżywaniu radości z chwili odpoczynku, ze wspólnego leniuchowania, nic nie robienia, zalegania w ciepłym łóżku. A właśnie tego tak często nam dorosłym i dzieciom potrzeba.

Agnieszka Carrasco-Żylicz

Psycholog dziecięcy, psychoterapeuta

Specjalizuje się w terapii **dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym**. W swojej pracy łączy różne podejścia i metody pracy. Najczęściej wykorzystuje terapię poprzez **zabawę oraz bajkoterapię**. Jest autorką **tekstów oraz konsultantem programów telewizyjnych** poświęconych tematyce



dziecięcej i rodzinnej. Pomaga w: psychologicznej diagnozie zaburzeń rozwojowych dzieci, doskonaleniu kompetencji wychowawczych rodziców, niwelowaniu niechęć do jedzenia i nadmiernej lęklności, trudnościach w przedszkolnej i szkolnej adaptacji oraz w relacjach z rodzeństwem, stanach lękowych oraz napadach złości i zachowaniach agresywnych. Prowadzi terapię w języku **polskim, francuskim i hiszpańskim**.

Warszawski Ośrodek Psychoterapii i Psychiatrii

Misją Ośrodka to organizacja i dostarczanie bezpiecznych i komfortowych warunków do zmiany i rozwoju. WOPIP jest miejscem stosującym różnorodne koncepcje leczenia i pomagania, czerpiące z osiągnięć różnych szkół psychoterapii. Kluczem do poruszania się po bogatym świecie podejść terapeutycznych, jest odpowiednia diagnoza oferowana po serii konsultacji z wysokokwalifikowanymi specjalistami.

Dowiedz się więcej: www.osrodekpsychoterapii.org

Zadzwoń: 22 839 74 43 lub 721 43 43 34

Napisz: biuro@osrodekpsychoterapii.org

Psychoterapia Bez Tajemnic

"Psychoterapia Bez Tajemnic" to spojrzenie na psychologię z innej perspektywy, ukazanie jej w wymiarze praktycznym oraz obalenie funkcjonujących faktoidów i mitów. Bądź na bieżąco: www.psychoterapiabeztajemnic.pl. Filmowe studia przypadku są podstawą dla notek ekspertów Warszawskiego Ośrodka Psychoterapii i Psychiatrii, przybliżających zagadnienia poruszane, m.in. w serialu HBO Polska - "Bez tajemnic", ale również swojego rodzaju "post scriptum" i komentarzem do przytaczanej fabuły.